PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO COMPARTIR RECUERDO (IED) (COMPARTIR LUCERO ALTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cesar Yesid Rodriguez Diaz**
3. FECHA:	2021-10-04	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combíno las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos

COGNITIVA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
reconoce la importancia del valor de la disciplina en diferentes contextos

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :
1. Coordinación General 2. Coordinación Especia. 3. Flexibilidad. 4. Resistencia. 5. Fuerza. 6. Velocidad 7. Responsabilidad. 9. Ciudadanas y socio-emocionales. 10. Individual.

SUBTEMAS :
1. Ritmo, anticipación, orientación, diferenciación. 2. Agilidad, Diferenciación motriz. 3. Balistica, Pasiva. 4. Resistencia Anaerobica. 5. Fuerza explosiva. 6. Velocidad Traslación., 7. asistencia, puntualidad, participación, atención, indicación, comportamiento 9. Liderazgo, Comunicación acertiva. 10. recepcion, lanzamiento y bateo

IMPLEMENTACION :
dos bolsas medianas y pelota pequeña que rebote

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Mantener dos bolsas medianas en el aire a cada lado separado por una distancia de dos metros, hasta completar 20 lanzadas sin que se te caiga ninguna de las dos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vas a lanzar por debajo del hombro a la pared con la mano que escribes y recibo con dos manos - luego vas a recibir con una sola mano y luego con la otra cada ejercicio será de 20 repeticiones

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 lanzamientos con la mano derecha (luego con la izquierda) por encima del hombro girando nuestro cuerpo hacia una botella o vaso plástico encima de una caneca o balde volteado a 3 metros de distancia

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento estático lo repetiremos 8 veces durante 15 segundos.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: Cesar Yesid Rodriguez Diaz	
2. Fecha:	2021-10-04	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BEISBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664381783	SEBASTIAN ALESSANDER MORALES	Asistio
1029146730	YULIETH GONZALEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria